

更新

	11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
	土	日	月	火	水	木	金	土			
	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		もも原ヨガティス (60分)	麗トレビューティー ヨガ(60分)			
	西畑	飯島		野村	伊東		西畑	飯島			
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)			
	伊東	野村		伊東	飯島		飯島	野村			
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45			
	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		スタンダード 60 (60分)	アロマリラククスヨガ HERBAL RELAX (60分)	営業時間外	はじめてのホットピラティス (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)			
	西畑	飯島		野村	飯島		飯島	飯島			
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	定休日	営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		
	スタンダード 60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)							みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		
	野村	飯島							飯島		
	17:30 ~ 18:30	営業時間外				営業時間外			営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30
	リンパデトックスヨガ (60分)										スタンダード 60 (60分)
	伊東		野村								
営業時間外											
				16:45 ~ 17:45		16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45				
				スタンダード 60 (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	営業時間外			
				伊東		西畑	伊東				
				ピラティス ブートキャンプ (45分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)				
				飯島	野村	伊東	野村				
				20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15				
				リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
				伊東	飯島	伊東	伊東				

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	スリムアッププレス (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
飯島	野村	西畑	西畑		飯島	野村	伊東	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分)	スタンダード 60 (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	
伊東	西畑	飯島	未定		飯島	伊東	飯島	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
はじめてのホットピラティス (60分)	青書矯正ヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			スタンダード 60 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	
飯島	野村	西畑			野村	飯島	伊東	
15:45 ~ 16:45	営業時間外	営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45
スタンダード 60 (60分)				スタンダード 60 (60分)			難トレビューティー ヨガ (60分)	
伊東				伊東			飯島	
営業時間外				17:30 ~ 18:30			営業時間外	
				セルトル美脚ヨガ (60分)				
営業時間外	飯島	営業時間外						
	営業時間外							
			営業時間外					
				営業時間外				
					営業時間外			
16:45 ~ 17:45		16:45 ~ 17:45				16:45 ~ 17:45	16:15 ~ 17:15	16:45 ~ 17:45
スタンダード 60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分)				肩こりリラックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	
野村	飯島	飯島	西畑			野村		
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:15	18:30 ~ 19:30	18:00 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
美ボディフロー ピラティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アド・ヒス 90 (会員様限定) (90分)	もも脱ヨガティス (60分)				
飯島	飯島	伊東	児玉	西畑				
20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:00	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	営業時間外			
眠れる体に整えるヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	スタンダード 60 (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)				
飯島	伊東	飯島	野村	西畑				
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外				
						営業時間外		
営業時間外								

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	全店研修	全店研修	営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分)	10:30 ~ 12:00 アド・ハンス 90 (会員様限定) (90分)	10:30 ~ 11:30 ディーププレスヨガ (70分)	定休日
				飯島	西畑	岩成	
				12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)	12:45 ~ 13:45 骨盤矯正ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)	
				野村	野村	野村	
				14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	14:30 ~ 15:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	
				野村	西畑	伊東	
				営業時間外	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 二の腕引き締めヨガ (60分)	
					伊東	岩成	
					17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分)	営業時間外	
					野村		
				16:45 ~ 17:45 眠れる体に響えるヨガ (60分)	16:45 ~ 17:45 スタンダード 60 (60分)	営業時間外	
				飯島	野村		
				18:30 ~ 19:30 リンパデトックスヨガ (60分)	18:30 ~ 19:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		
				伊東	西畑		
				20:15 ~ 21:15 はじめてのホットピラティス (60分)	20:15 ~ 21:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		
				飯島	西畑		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
スリムアッププレス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	
西畑	西畑		伊東	西畑	伊東	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
伊東	西畑		飯島	野村	伊東	
14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	
子宮温活ヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)	アロマリラクゼスヨガ FRUITY DIET (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	
飯島			伊東	飯島	飯島	
営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45
					育中美人ヨガ (60分)	アロマリラクゼスヨガ DEEP FOREST (60分)
					飯島	飯島
					17:30 ~ 18:30	
					骨盤矯正ヨガ (60分)	
野村		営業時間外				
営業時間外			営業時間外	営業時間外	営業時間外	
16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	営業時間外		
はじめてのホットピラティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)			
飯島	野村	野村	飯島			
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			
二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)			
西畑	野村	伊東	野村			
20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15			
アロマリラクゼスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)			
西畑	伊東	野村	野村			